UMEAK ERDIGUNEAN

KONTAKTU GABEKO ESKOLA KIROL HEZIGARRIA

Eskola Kirolean 8-12 bitarteko haurren garapen motor, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak eraikitzeko saio eta orientabideak

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

EGILEAK:
Leyre Cano
Laida Sanz
Donna Apellaniz
Gaizka Rodriguez

Harremanetan jartzeko:
Info@leyrecano.com

Diseinua eta maketazioa:
batucompany@gmail.com

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

SAIOAK

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.

Sormena eta autonomia	Leihaketa	Kooperazioa	Erronkak	Adierazpena	Adimen emozionala

1. saioa

HELBURUAK

-Ingurugirotu. Jolastuz eta harremanduz gozatu.
-Ikasturtean zehar errrespetatuko diren elkarbizitza eta saioetarako arauak adostu eta barneratu.
-Taldekideen arteko konfiantza garatzen hasi.
-Haurren emozio eta harremanak behatu, haien beharrei erantzun ahal izateko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

-Txurroak, uztaiak eta “Superbotereen kutxa”. Aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamika gauzatzeko.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Ongietorria**, begirale eta jokalarien aurkezpenak eta urteko funtzionamendua azaldu, arauak adostu eta landu.
b) **“Nola nator?”** dinamika : oraintxe animali bat izango bazina, zein izango zinateke? Zein animali bezala sentitzen zara? Zergatik?
C) **Superbotereen kutxa** aurkeztu eta nola erabili azaldu. Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria eta baita saio bakoitzaren hasieran superbotere bat hartu eta hori garatzeko saioan zehar. Adibidez, sormenaren superboterea, pazientziarena, behin eta berriz saiatzearena...

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

DENAK DENEKIN HITZEGIN

Materiala: uztaiak.

Hasiera: jokalariak bi lerrotan kokatuko dira 1,5m-ra dauden uztaietan, bata besteari begira.

Helburua: minutu batean zehar pareko lagunarekin hitzegin beharko dute. Jolas hau taldekideen artean ezagutu eta kohesioa bultzatzeko erabilgarria izan daiteke.

Garapena: begiraleak minutu bat kronometratuko du eta tarte horretan ikasleak binaka hitzegingo dute. Minutua bukatzean uztaiez aldatuz bikote aldaketa bultzatuko da beste lagun batekin hitzegingo dutelarik. Antolaketan laguntzeko, lerro batean daudenak ez dira uztaiez mugituko eta bestean daudenak mugimendua eskubiruntz egingo dute.

Amaiera: 5-8 pertsona ezberninekin hitzegitean.

Aldaerak: mugimendua gehitzeko jokalariak lekuan oinez (oinak mugituz) egongo dira.

Iraupena: 5-10 minutu. Haurren motibazioaren arabera. Maiz, oso gustoko dute eta denbora gehiago eskatzen dute. Habilezia sozialen garapenerako erabilgarria izan daiteke.

HARRAPAKETA TXURROEKIN

Materiala: txurroak

Hasiera: taldekide bat harrapatzailea izango da txurroa eskuan duela. Besteek ihes egin behar dute.

Helburua: harrapatua ez izatea.

Garapena: harrapatzaileak beste norbait txurroarekin ikutzean, ikutua izan dena harrapatzaile bihurtuko da eta harrapatzailea iheslari.

Amaiera: 7-8 minutu ondoren amaituko da.

Aldaerak:
a) Harrapatzaileak gehitzen doaz: norbait harrapatua denean harrapatzaile bihurtzen da denak harrapatzaile bihurtu arte.

b) Uztaiak etxeak dira: Uztai batzuk lurretik sakabanatuko dira eta jokalari bat barruan sartzen denean ezin da harrapatua izan, uztaia etxea delako. Uztai kopurua jokalari kopuruaren erdia izango da.

c) Baloiak erabiliz ere egin daiteke, iheslariek baloia boteka edo oinekin garraiatuz. Bereziki LH5 eta 6. mailakoekin.

Iraupena: 7-10 minutu aldaera gabe. 20 minutu aldaerekin.

10-ETIK 0-RA - 1.GO MIKROPRAKTIKA

Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, zortzi bat “marraztu” airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

EGIA ALA GEZURRA

Materiala: txurroak

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatuko dira bata bestearen aurrean lerrokatuta eta aurrez aurre, bata besteari begira, “egia” taldea eta “gezurra” taldea sortuz. Talde batetik bestera 2 mko distantza egongo da. Ikasle bakoitzak txurro bat izango du eskutan.

Helburua: jokalari bakoitzak beste taldeko norbait txurroarekin ikutzea lortu behar du bere babes-etxera iritsi aurretik, edo bere babes etxera ahal bezain azkar iritsi behar du, beste taldekoek txurroarekin ikutu ez dezaten.

Garapena: jolasa gidatzen duenak (hezitzaileak edo rol hori hartu dezakeen haur batek), esaldi bat oihukatuko du, eta esaldi hori egia bada “egia” taldekoek beren babes-etxera ihes egingo dute ahal bezain azkar, eta “gezurra” taldekoek txurroarekin haiek ikutzen saiatuko dira beren babes-etxera iritsi aurretik.

Esandakoa gezurra bada, alderantziz, “gezurra” taldekoek beren babes-etxeruntz alde egingo dute ziztu bizian eta “egia” taldekoen haien atzetik joango dira txurroarekin ikustuz harrapatu nahian.

Esaldi bezala, adibidez: “katuak 8 hanka ditu” erabili genezake. Ala “Bilbo Arabako hiri bat da”.

Amaiera: 10 aldiz errepikatu eta gero.

Aldaerak: jokalariek ere txandaka “zuzendari” errola hartu dezakete eta esaldiak esan. Egia ala gezurra egin beharrean, bakoitiak eta bikoitiak, txuria ala beltza,... erabiliz jokatu daiteke.Gauza bera baloiekin: txurroez gain baloiak boteka garraiatuz.

Iraupena: 7-10 minutu.

GUSTOKO DUZUN LEKUA - 4. MIKROPRAKTIKA - 2 minutu

“Gustoko duzun tokia!” entzutean, gelditu, begiak itxi, arnasa hartu eta gustoko duzun lekura bidaiatuko duzu. Zer da? Mendia? Hondartza? Zelai bat, erreka?... nolakoa da? Zein eguraldi egiten du? Imaginatu bertan ibiltzen zarela...agian ura ikuten dezu... ala belarretan esertzern zera... zer sentitzen duzu? Hotza al dago ura? Bustia al dago belardia? Zer ari zara ikusten? Amaitzeko arnasa sakon bat hartu eta airea botatzerakoan begiak irekitzen joango gara.

AGURRA BOROBILEAN

Zer izan da gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

2. saioa

HELBURUAK

-Ingurugirotu. Jolastuz eta harremanduz gozatu.
-Ikasturtean zehar errrespetatuko diren elkarbizitza eta saioetarako arauak gogorarazi eta barneratu.
-Taldekideen arteko konfiantza garatzen jarraitu.
-Haurren emozio eta harremanak behatu, haien beharrei erantzun ahal izateko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

-Txurroak eta uztaiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamika gauzatzeko.

HARRERA BOROBILEAN

a) Ongietorria, nola nator? dinamika eta adostutako arauen errepasoa. Azkenik saiorako superbotere bat “hartu”.
b) **Nola nator dinamika** **:** “Oraintxe zein kolore aukeratuko zenuke nola sentitzen zaren adierazteko? Zergatik aukeratu duzu kolore hori?” 3 minutu.
c) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.
(ikusi bideoa zehaztasun gehiago izateko)

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

TXO-KO-LATE

Materiala: txurroak

Hasiera: jokalariek txurro bana izango dute eta zelaitik sakabanatuko dira. Jokalari bat harrapatzailea izango da eta beste jokalariak txurroarekin ikutzen saiatuko da.

Helburua: iheslariena arrapatua ez izatea.

Garapena: iheslariak harrapatua ez izateko ”Txo” esan beharko du eta lekuan gelditu besoa luzatuta txurroa duela, bera askatzera datorrenak “ko” esan eta alboan jarriko da eta txurroak elkar ikutuz jarriko dituzte porteria bat osatuz. Ondoren hirugarren jokalari batek bi txurroen azpitik pasatuz “Txokolate!” esan beharko du hirurak libre gelditzeko.

Amaiera: 10 min pasa ondoren.

Aldaerak: harrapatzailea aldatu gabe: harrapatzailea berdina da beti eta beste norbait ikutzen duenean hau "Txo" posizioan geldituko da. Iheslari guztiak "Txo" edo "ko" posizioan geldiaraztea lortzen badu, harrapatzaileak irabaziko du eta besteek erronka bat gainditu beharko dute, adibidez: paretaraino korrika joan, ikutu eta itzuli, abesti kantatu edo dantzatu...

Iraupena: 10 minutu.

BRAIN GYM - 2. MIKROPRAKTIKA

Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, zortzi bat "marraztu" airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

KALEAK ETA HIRIBIDEAK

Materiala: materialik ez

Hasiera: taldekideak 4 kidez osaturiko lerroetan banatuko dira. Jokalari bakoitza uztai baten barruan 1,5m-ko distantziara daudela eta besoak zabalik, gurutze bat izango balira bezala kokatuko dira. Horrela sortuko dira "hiribideak".Harrapatzaile bat egongo da: "katua". Eta iheslari bat: "sagua".Katuak sagua harrapatu behar du, eta katuak ihes egin behar du.

Helburua: katuak sagua harrapatzea, eta saguak ihes egitea.

Garapena: katuak "kaleak" oihukatzen duenean, beste guztiak (sagua izan ezik) 90° biratuko dira?/mugituko dira kaleak osatuz. Katuak "hiribideak" esanez garrasi egiten badu ordea, parte-hartzaileak hasierako kokapenera itzuliko dira. Katuak gauza bat edo bestea ohiukatuko du, sagua harrapatzeko komeni zaionaren arabera.

Amaiera: harrapatu ondoren, katua sagu bilakatuko da. Sagua zena kalea osatzera pasako da eta lagun berri bat katua izango da.

Iraupena: 5-7 minutu.

BALOI ESERIA

Materiala: baloi pare bat.

Hasiera: guztiak mugatutako zelaiaren barruan mugitzen egongo dira kontaktua ekiditen eta 1,5 m-ko distantzia mantenduz.

Helburua: zelaian zehar dauden ahalik eta jokalari gehien baloiaz ikutu eta beraz eseri araztea norbera baloiarekin ikutua izatea ekiditen, zutik mantentzeko.

Garapena: baloia daukan jokalariak beste norbaiti botako dio haren gorputa baloiarekin botea jo aurretik ikutzeko helburuz. Jokalari hark, baloia airean hartuz gero, baloia bota duena eseri beharko da lurrean. Baina ez badu hartzen eta bloiak bere gorputz atalen bat ikutuz gero bera eseriko da.

Lurrean dauden jokalariak ezin dira desplazatu, baina lekuan bertan mugituz baloia ukitzea lortzen badute, berriz zutitu ahal izango dira. Lurrean daudela eskuetan hartuz gero, lurrean dauden gainontzeko kideak libratuko dituzte.

Amaiera: aldaera guztiak egitean amaitzen daiteke jolasa edo motibazioaren arabera luzatu edo murriztu daiteke.

Aldaerak:
- Baloia duenak 2-3 pausu egin ahal izatea.
- Eremuaren tamaina murriztuz edo zabalduz.
- Aldi berean bi baloi erabiltzea. Oso erabilgarria da, koordinazioa eta adimen espaziala lantzeko.

Iraupena: 10-15 minutu.

ESKUAK BIHOTZ ETA SABELEAN - 3. MIKROPRAKTIKA

"Eskuak bihotzean eta sabelean kokatu. Eskuen berotasuna sentitu eta nola mugitzen diren somatu. Azkar? Mantxo? Saiatu eskuen mugimenduaren erritmoa jeisten, mantxotzen, baretzen"....

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

3. saioa

HELBURUAK

-Ingurugirotu. Jolastuz eta harremanduz gozatu.
-Ikasturtean zehar errrespetatuko diren elkarbizitza eta saioetarako arauak gogorarazi eta barneratu.
-Taldekideen arteko konfiantza garatzen jarraitu.
-Haurren emozio eta harremanak behatu, haien beharrei erantzun ahal izateko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

-Baloiak, konoak eta uztaiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamika burutzeko.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator** dinamika : "Zein eguraldi daukazu barruan gaur? Eguzkitsua, lainotsua, euritsua, ekaitza...?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

HARRI, ORRI, AR

Materiala: uztaiak.

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatu ondoren, ilaran bata besteari begira kokatuk odira 20m-ko tartearekin. Bi taldeen artean 8 uztai egongo dira lerroan, uztaien artean 1,5m-ko distantziarekin.

Helburua: harri-orri-har jolasa egin beste taldeko batekin eta irabazi eta galdu ezkero frutrazioa kudeatu.

Garapena: talde bakoitzeko lehenengoak elkarrengana hurbilduko dira eremuaren erdian dauden uztaietan kokatuz. "Harri-orri-ar" oilu egingo dute eta ondoren eskuaz hiruetako bat irudikatu beharko dute. Harriak (ukabil formaz irudikatuz) artazia txikitzen du, artaziak (bi behatzekin irudikatuz) papera mozten du eta paperak (eskua zabalduz) harria biltzen du. Garaile suertatzen denak aurrera jarraituko du uztaietan zehar eta garaitua izan dena bere ilarara bueltatuko da. Garaitua izan den horren beste taldekide bat atera beharko da ahalik eta azkarren, "Harri, horri, ar" erronka errepikatzeko. Besteen eremura, azkeneko uztaiera alegia, heltzen den lehenengo taldeak irabaziko du.

Amaiera: taldekide guztiek jolastu dutenean.

Aldaerak:
a) Uztai gehiago erabiliz.
b) Uneoro baloia boteka garraiatuz eta mantenduz. LH 5 eta 6. mailakoentzat.
c) Baloia oinekin garraiatuz eta uztaien ordez klarionaz edo zintaz zorua markatuz.

Iraupena: 7-10 minutu.

IZARRA

Materiala: 4 objetu eta uztaiak

Hasiera: ikasleak lau taldetan banatuko ditugu eta talde bakoitzak ilara bat osatu beharko du.

Helburua: objetua ahalik eta azkarren hartzea.

Garapena: taldeak izar bat osatuz kokatu beharko dira (+), erdian 2 metro inguruko espazioa utziz. Borobilaren erdian lau objektu jarriko ditugu. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du. Jokalarien posizioa markatzeko uztaiak jarriko dira lurrean eta erdiko objetuak ere uztaien barruan egongo dira, berain artean 1,5m utziz.

Hezitzaileak zenbaki horietako bat esatean, zenbaki hori duen talde bakoitzeko kide bat korrika hasi beharko da izarraren kanpoaldetik. Izarrari buelta eman eta bere lerrora itzuli eta bere taldekideen eskuin aldetik pasatu beharko da, erdian dagoen objetua hartzeko. Objetua lehen hartzen duen jokalariak irabaziko du.

Amaiera: zenbaki guztiak 2-3 aldiz errepikatu direnean.

Aldaerak:
a) Atzeraka korrika eginez, txingoka, hanka baten gainean, etab.

b) Denak baloiak dituztela eta bai oinekin garraiatuz bai boteka, objetua hartu eta garraiatu beharko dute baloia beraiekin mantentzen duten bitartean.

Iraupena: 7-10 minutu.

DUTXA - 5.1. MIKROPRAKTIKA

"Dutxa hitza entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Arnasa hartuko duzu sudurretik eta dutxa baten azpian egongo bazina sentituko duzu, bertatik irtetzen den urak bustitzen zaituelarik. Zein tenperaturan dago ura? Ura gorputz guztitik zehar erortzen zaizula sentituko duzu, honela zure haserrea, tristura, urduritasuna, beldurra... urak eramaten duela sentituko duzu eta lasai eta gustora gelditukо zara"..

ZIZTU BIZIAN

Materiala: baloiak eta konoak.

Hasiera: jokalariak, lau taldetan sakabanatuko ditugu. Talde bakoitzak ilara bat osatuko du jokalari bakoitza baloi banarekin uztai baten barruan egongo delarik. Uztaien artean 1,5m-ko distantzia mantenduko da.

Helburua: hezitzaileak proposatzen duen errelebo erronka zehaztasunez eta azkar burutzea.

Garapena: irakasleak abisua ematean talde bakoitzeko lehenengo jokalariak baloia garraiatuz 20 bat m-ra dagoen konora inguratuko da. Jarraian bere uztaira itzuliko da eta barruan sartzen den une horretan hurrengo jokalariaren txanda izango da prozesu bera errepikatuko duelarik taldekide guztiek joan etorria egin arte.

Irakasleak ariketa ezberdinak proposatuko ditu:
- Baloia boteka eskubiko eskuarekin garraiatu.
- Ezkerreko eskuarekin boteka.
- Baloia eskuz aldatuz garraiatu, eskubi-ezker.
- Atzeruntz korrika eginez.
- Binaka paseka.
- Oinekin garraiatuz.
- Hanka tartetik pasaz.
- Ibilibidean kono batzuk lerrokatuak jarri, jokalariek zig-zag moduan inguratu ditzaten

Amaiera: jokalari guztiek proposatutako joan-etorriak burutu dituztenean. Hezitzailearen esku egongo da iraupena, aldaeren aukeraketaren arabera.

Aldaerak: erabilitako baloiak aldatu daitezke: saskibaloi, eskubaloi, volley edo futboleko baloiak nahiz hockey-ko stick eta pelotekin etab. jardun daitezkelarik.

Iraupena: 10-15 minutu.

3. saioa

HODEIA - 6. MIKROPRAKTIKA

"Hodeia! entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Sudurretik hartuko duzu arnasa. Bitartean hodei bat zarela imaginatuko duzu. Nolakoa da hodeia? Zer forma du? Non dago? Nola dago zerua? Eta hodeia zarelakoan, nahi duzun lekura bidaiatuko duzu. Nora joango zinateke?"

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

4. saioa

HELBURUAK

-Ingurugirotu. Jolastuz eta harremanduz gozatu.
-Ikasturtean zehar errrespetatuko diren elkarbizitza eta saioetarako arauak gogorarazi eta barneratu.
-Taldekideen arteko konfiantza garatzen jarraitu.
-Haurren emozio eta harremanak behatu, haien beharrei erantzun ahal izateko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

Frisbee-ak, bankuak eta uztaiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamika egiteko.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika**: “Zein intsektu mota aukeratuko zenuke nola sentitzen zaren adierazteko? Zergatik?” 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

BEROKETA KREATIBOA

Jolas mota: sormena eta autonomia.

Materiala: materialik ez.

Hasiera: taldeak zirkulu bat osatuko du.

Helburua: jokalari bakoitzak beroketarako ariketa bat proposatzea.

Garapena: jokalari bakoitzak beroketarako ariketa edo mugimendu bat proposatuko du eta besteek kopiatuko diote.

Amaiera: denek mugimendu edo ariketa bat proposatzean.

Aldaerak: materialarekin edo gabe egin daiteke.

Iraupena: 10 minutu.

FRISBEE

Materiala: 7 frisbee

Hasiera: haurrak binaka kokatuko dira bata bestearen aurrean gutxienez 2m-ko distantzia mantenduz, bikote bakoitzak frisbee bat izango duelarik.

Helburua: frisbee-a elkarri pasatzea, ahal den heinean lurrera erori gabe mantenduz.

Garapena: batak besteari frisbee-a pasako diote. Frisbee-a lurrera erori gabe 5 pase jarraian ematea lortzen dutenean metro bat gehiago bi pauso emanez aldenduko dira distantzia handituz. Frisbee-a erori gabe beste 5 pase eatea lortzen dutenean aldenduko dira berriz ere.

Amaiera: haurrak jolasean jardun ondoren proposamenaz nekatzen hasten ari direla somatzean.

Aldaerak:
a) Pase mota ezberdinak landuz: zuzen doana, efektuarekin, hanka azpitik pasatuz, etab.
b) Bikotez aldatuz.Iraupena: 10 minutu.

Iraupena: 10-15 minutu.

FRISBEE-VOLLEY

Materiala: frisbeeak, sarea (bankua) eta konoak.

Hasiera: bi taldetan banatuta daude. Sarez (bankuekin) banatutako zelaiaren alde bakoitzean kokatuko dira.

Helburua: frisbee-a “sarearen” gainetik pasatu eta aurkariaren zelaia (lurra) ikutzea.

Garapena: jokalari guztiek frisbeea jaurtitzean bankuak gainditu eta beste zelaiko lurra ikutzen saiatuko dira eta era berean beren beste aldetik jaurtitzen duten frisbeeak beraien zelaiko lurra ikutu ez dezan saiatuko dira.Amaiera: aldaera guztiak erabili ondoren.

Aldaerak:
a) Errestuz: freesbee-a hartzean 2 pausu eman ahal izatea beste aldera jaurti ahal izateko.
b) Eremuen tamaina murriztuz ala luzatuz.
c) Jokalari kopurua murriztuz ala gehituz, adibidez 3x3 edo 2x2ko eremuak proposatuz.
d) Freesbee-a beharrean baloia edo pilota oinarekin edo eskuarekin jarutiz erabiltzea.
e) Haurrek asmatutako proposamenak erabiliz.

Iraupena: 10-25 minutu, aldaeren eta motibazioaren arabera.

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

5. saioa

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetza, lehiaketa eta erronken bitartez habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Noberaren mugak gainditu etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetza printzipioak mantendu eta saiorako konpromezu eta ardurak hartu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

Uztaiak, sokak eta baloiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamikarako.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Zein jolas bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

BAT, BI, PAM

Materiala: ez da beharrezkoa.

Hasiera: ikasleak zutik kokatuko dira borobilean.

Helburua: arreta eta kontzentrazioa mantenduz, ezarritako araua jarraituz tokatzen den zenbakia edo hitza esatea. Giro aparta sortzeko erabilgarria izan daiteke..

Garapena: jokalari bakoitzak txandaka zenbaki bat esango du. Baina 3 zenbakiaren multiploak eta 3 zenakiarekin amaitzen direnak, zenbakia esan beharrean "Pan" esan behar du. Hau da: bat, bi, pan, lau, bost, pan... Norbait nahasten denean, 1etik hasiko dira berriz ere. Dibertigarria da eta parrez hasi ohi dira, baina kontuz elkarri iseka egitearekin, hanka sartzean kudeaketa egiteko arretaz ibili, elkarrekin barre egitea sustatuz baina burlak ekidituz.

*Adi, LH 3koentzat zailegia izan daiteke biderkaketak eta multiploen kontzeptua menperatzen ez dituztelako. Amaiera: taldeak 25 zenbakira akatsik gabe iristea lortzen duenean. Hau ere moldatu daiteke.

Aldaerak: akatsa egiten duenak zirkuito bat egin dezala edo korrika pareta ikutu eta itzuli dadila jolasa dinamikoa egiteko.

Iraupena: 5-7 minutu.

EZETZ EGIN

Materiala: baloiak edo sokak.

Hasiera: jokalariak borbilean kokatuko dira 1,5m ala 2m-ko distantziak errespetatuz.

Helburua: irakasleak proposatzen duen erronka betetzea.

Garapena: irakasleak mugimendu edo ariketa ezberdinak proposatuko ditu eta jokalariek antzekoa egiten saiatuko dira. Adibidez: baloia eskuin eskuaz botatu, ezkerrarekin, eskuak txandakatuz, bote txikiak emanez, bote haundiak, hanka azpitik, atzaren inguruan baloia bueltaka mantendu, baloia gora jaurti eta txalo bat eman ondoren berriro haru, bi txalorekin, hiru txalorekin...etab.

Edo oinarekin 3 toke jarraian eman, lurretik oin puntarekin altxatu, paretaren aurka bota oinaren barne aldearkin joz, kanpo aldearekin e.a. dibertigarriak izan daitezken erronkak proposatuz.

Amaiera: erroka guztiak egiten saiatzean.

Aldaerak: ikasleek erronkak proposatzea.

Materialaren arabera aniztasun handia proposatu dezakegu: pilotekin, hockey-eko stick eta pilotekin, volleyko baloiekin, sokekin, e.a.

Iraupena: 10 minutu.

KORAPILOA - 8. MIKROPRAKTIKA

"Imaginatu korapilo bat daukazula gorputzeko toki batean. Eskuak jartzen dituzu bertan eta nola desegiten den nabaritzen duzu ari fin eta luze bat bihurtzen den arte. Errepikatu korapiloa askatzea nahi duzun gorputz eremuan".

ZAPITXOA BI BALOIEKIN

Materiala: bi baloi eta bi uztai.

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatuko dira, bata bestearen aurrean lerrokatuta, aurrez aurre bata besteari begira. Bi taldeen artean 15m inguruko distantzia egongo da. Eta erdian, bi taldeen artean bi uztai, barruan baloi bana egongo delarik. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du.

Helburua: jokalari bakoitzak ahalik eta azkarren eta beste taldekoak baino lehen, baloia hartu, bere taldekideengana iritsi behar du bertan egongo den marra zapalduz eta baloia zegoen uztaira bueltatu behar du berriz, baloia barruan geldi utziz.

Garapena: jolasa gidatzen duenak zenbaki bat esango du. Talde bakoitzean zenbaki hori dutenek korrika joango dira erdigunera eta uztaian dagoen baloia hartuko dute, berriro bere taldearengana itzuli, marra zapalduz eta berriro baloia zegoen lekura itzuliaz. Amaiera: zenbaki guztiak esan ondoren.

Aldaerak:
a) Baloi mota ezberdinak erabili daitezke: futbol, saskibaloi, eskubaloi baloiak nahiz hockey-eko stick eta pilotak...

b) Jokalari bakoitzak baloi bat izango du uneoro. Beraz, erdigunean dagoen baloia hartzerakoan bi baloiekin egin beharko du joan-etorria. Saskibaloiko bi baloi, futboleko bat eta eskubaloiko beste bat, etab. LH 5 eta 6. mailakoentzako batez ere.

Iraupena: 10-15 minutu.

PINTZEL MASAJEA - 12. MIKROPRAKTIKA

"Pintzela! hitza entzutean, zauden tokian gelditukо zara begiak itxita. Zure behatzak pintzel leunak direla imaginatuko duzu eta zure aurpegia "behatz puntekin margotzen" joango zara goxo goxo, poliki eta gozatuz".

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

6. saioa

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetza, lehiaketa eta erronken bitartez habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Noberaren mugak gainditu etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetza printzipioak mantendu eta saiorako konpromezu eta ardurak hartu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

-Baloiak, sokak, uztaiak, konoak, 2 frisbee eta "Superbotereen kutxa",

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : “Zein goxoki bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?” 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

ESTATUA

Materiala: ez da beharrezkoa.

Hasiera: denak espazioan sakabanatuta korrika ibiliko dira 1,5m-ko distantziak mantenduz eta kontaktua ekiditen.

Helburua: hezitzaileak adierazitakoan gelditu egin beharko dira estatua baten moduan.

Garapena: haurrak eremuan zehar desplazatzen dira eta adostutako seinalea entzutean estatua baten moduan gelditu behar dira. Hezitzaileak, estatuen posturak geroz eta zailagoak izan daitezela proposatuko die, oreka mantentzea gainditu beharreko erronka bat bilakatuz eta postura kreatiboak sortuz sormena bultzatuz.

Amaiera: aldaerak amaitu eta gero.

Aldaerak: materialarekin egin daiteke, adibidez bakoitzak pika bat duela. Baita soka, uztai, kono, pilota, baloiekin...

Iraupena: 7 minutu.

BRAIN GYM - 2. MIKROPRAKTIKA (AURRERAGO ERE ZEGOEN)

Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, zortzi bat "marraztu" airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

MALABARISMOAK PASEKA

Materiala: baloiak. Hasiera: jokalariak binaka, aurrez aurre kokatuko dira, bikoteko baloi batekin.

Helburua: baloiarekin pase mota ezberdinak egin erronkak gainditutz.

Garapena: erronka kutsua emanez, pase mota ezberdinak egitea proposatuko zaie, baloia erori gabe ea zenbat pase jarraian egiteko gai diren motibatuz. Eskubiko eskuarekin, ezkerrarekin, bi eskuekin, botearekin, buru atzerik, bularretik hasiz eta zuzen, eskuin oinarekin, ezker oinarekin, oinaren kanpoaldearekin, oinaren barnekaldearekin...

Amaiera: pase mota ezberdinak probatzean..

Aldaerak:
a) Baloi edo pilota mota ezberdinak probatuz: futbol, saski, eskubaloia...
b) Paseak bi baloiekin batera eginez. Oso dibertigarria izan daiteke eta komunikazio eta lankidetza lantzea beharrezkoa da.
d) Esku pilota, badminton, palak, hockey-eko stick eta pilotekin...

Iraupena: 5-7 minutu aldaera kopuru eta motibazioaren arabera.

MULTIKIROL ERRONKAK

Materiala: 4 soka, saskibaloiko 4 baloi, 2 frisbee, uztaiak eta konoak.

Hasiera: 3 lagunez osatutako lau talde antolatuko dira 4 posta edo txoko ezberdinetan kokatuz.

Helburua: jokalariak posta bakoitzean dagoen erronka burutzea.

Garapena: bost minuturo posta aldaketa egongo da. Hauek dira posta bakoitzean bete beharreko erronkak:
1- Jokalari bakoitzak soka txiki bana duelarik saltoka jardun: aurrerantz, atzerantz, hanka baten gainean, bi hankak batera, norberak asmatutako moduan...
2- Baloi bana dutelarik: eskubiko eskuaz boteka jardun, ezker eskuaz, eskuz aldatuz, baloia hanka azpitik pasaz, airera bota eta hartu aurretik txaloak emanez, boteak eman eseriz gero etzan eta berriro altxatuz...
3- Frisbee-a: binaka edo hirunaka paseka jardun. Hasiean 2m-tara eta erortzen ez bada bien arteko distantzia haunditzen joan.
4- Atletismo dinamikak: hesi txikiak saltatu, uztaiekin egindako zirkuituak, desplazamenduak kono batetik bestera...

Amaiera: denak posta guztietaik pasa direnean.

Aldaerak:
a) Ikasleek proposatutako erronkekin antolatutako postetan jardun postak.
b) Beste kirol ezberdinetako dinamikak proposatuz posta bakoitzean.

Iraupena: 20-25 minutu.

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

7. saioa

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetza, lehiaketa eta erronken bitartez habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Noberaren mugak gainditu etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetza printzipioak mantendu eta saiorako konpromezu eta ardurak hartu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Uztaiak eta baloiak, "Superbotereen kutxa" eta aukeratutako aldaeren arabera pilotak, sokak...

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Ze janari bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

ORKESTA

Materiala: material gabe egin daiteke edo nahi den materiala erabiliz ere (uztai, soka, baloi, pilota...).

Hasiera: taldeak zirkulu bat osatuko du elkarren artean 1,5m-ko distantzia errespetatuz. Beharrezkoa bada uztaiak erabiliz.

Helburua: detektibeak orkestrako zuzendaria nor den asmatu beharko du eta orkestrako kideek zuzendariak egiten dituen keinuak errepikatu behar dituzte. Zuzendariak detektibea konturatu gabe aldatu behar ditu mugimenduak.

Garapena: jokalari bat detektibea izanik une batez taldetik aldenduko da eta taldeak orkestrako zuzendaria aukeratuko du. Detektibea bueltatzean, orkestrako zuzendaria denak, mugimendu bat errepikatuko du eta detektibea konturatu gabe, mugimendu hori aldatzen joango da (musika instrumentu bat jo dezake ala beste motatako mugimenduak proposatu ere). Beste jokalariek zuzendariak egiten duena errepikatuko dute, detektibeak zuzendaria zein den topatu arte.

Amaiera: Detektibeak zuzendaria aurkitzean.

Aldaerak: Musika tresnak izan beharrean, animalien mugimenduak imitatu daitezke.Material anitzak eta beraz mugimendu ezberdinak erabili daitezke.

Iraupena: 10-13 minutu.

10-ETIK 0-RA - 1.GO MIKROPRAKTIKA

Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, zortzi bat “marraztu” airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

BEISBOL BESOAREKIN

Materiala: uztaiak eta baloia.

Hasiera: bi taldetan banatuko dira: “bateatzaileak” eta “defendatzaileak”. 6 laguneko bi talde, bat jaurtiketa eremuan (A) eta bestea jotzeko eremuan (B). A eremuko taldean jaurtitzaile bat egongo da, eta B eremuko taldean bateatzaile bat.

Helburua: jaurtitzaileak bateatzaileari baloia modu egokian botako dio (zuzen, besorantz eta ez oso fuerte), eta honek A eremura bideratuko du.

Garapena: A taldekoek baloia jaso eta jaurtitzaileari pasa baino lehen, B taldeko bateatzaileak ahalik eta bira gehien emango ditu. Jaurtitzaileak baloia duela jotzailea bi gune artean ikusten badu, azken hau kanporatua izango da (horrela elka ikutzea ekidingo dugu). A eta B eremu aldaketa B-ko partaide guztiek baloia jotzean burutuko da.

Amaiera: talde bakoitza 2-3 aldiz jaurtitze eta jasotze roletatik pasa eta gero bukatu daiteke.

Aldaerak: beste materialekin: badmintoneko materialarekin, teniseko pilota eta raketarekin, futbol baloi eta oinarekin ostikoa joz...

Iraupena: 15-20 minutu.

GUSTOKO DUZUN LEKUA - 4. MIKROPRAKTIKA - 2 minutu

“Gustoko duzun tokia!” entzutean, gelditu, begiak itxi, arnasa hartu eta gustoko duzun lekura bidaiatuko duzu. Zer da? Mendia? Hondartza? Zelai bat, erreka?... nolakoa da? Zein eguraldi egiten du? Imaginatu bertan ibiltzen zarela...agian ura ikuten dezu... ala belarretan esertzern zera... zer sentitzen duzu? Hotza al dago ura? Bustia al dago belardia? Zer ari zara ikusten? Amaitzeko arnasa sakon bat hartu eta airea botatzerakoan begiak irekitzen joango gara.

MINUTUAREN JOLASA

Materiala: ez da beharrezkoa.

Hasiera: ikasleak eserita borobilean kokatuko dira.

Helburua: arreta eta kontzentrazioa mantenduz, minutu bat noiz pasa den zehazki asmatzen duenak, edo gehien gerturatzen denak irabazten du.Garapena: hezitzaileak minutu bat kronometratuko du, jokalariek begiak itxita edo isiltasunean minutua kalkulatu edo zenbatuko dute eta minutua bete dela uste dutenean eskua altxatuko dute.

Amaiera: minutua amaitzean begiraleak, zehaztasun gehinez gerturatu direnak zeintzuk izan diren azalduko du.

Aldaerak:

Iraupena: 3 minutu.

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

8. saioa

HELBURUAK

- Gorputz adierazpen librea eta sormena landu, musikarekin gozatu eta mugituz.
- Kooperazio, konfidantza eta lidergorako gaitasunak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola landu.
- Noberaren mugak gainditu, etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
-Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Musika aparatua edo bluetooth bozgorailua mugikorrarekin konektatzeko, uztaiak eta "Superbotereen kutxa". Nahi bada material ezberdinak gehitu daitezke: sokak, pilotak, baloiak...

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Zein marrazki bizidun bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

UZTAI MUSIKALAK

Materiala: musika aparatua edo bluetooth bozgorailua eta uztaiak

Hasiera: uztaiak lurrean sakabanatuta egongo dira. Uztai kopurua jokalari kopurua baino bat gutxiago izango da.

Helburua: musika gelditzen denean uztai baten barruan sartu eta bertan gelditzea.

Garapena: musika entzuterakoan, zelaian zehar mugituko dira eta musika isiltzean, jokalari bakoitza uztai baten barruan sartuko da. Ez da inor kanporatuko.. Uztai kanpoan gelditu den jokalariak, zirkuitu bat ala erronka txiki bat burutu beharko du. Adibidez, paretaraino korrika joan eta itzuli ala abesti bat kantatu, bertso motz bat bota...

Amaiera: gehienez taldekide kopuruaren erdia adina uztai kenduko ditugu. Modu honetan 1,5m-ko distantzia mantentzeko aukera egongo da.

Aldaerak:
a) Atzeruntz, saltoka, txingoka mugituz...

b) Baloiak garraiatuz egin daiteke ere.

Iraupena: 7-10 minutu.

FOLLOW THE LIDER

Materiala: bluetooth bozgorailua mugikorrarekin konektatzeko ala musika aparatua eta nahi bada material ezberdinak ere gehitu daitezke (uztai, soka, pilota, baloiak...).

Hasiera: taldeak zirkulu bat osatuko du.Helburua: liderraren antzera mugitu.

Garapena: jokalari bat liderra izango da eta zelaitik musikarekin batera mugituz desplazatuko da. Beste jokalariek liderra jarraitu behar dute antzeko mugimenduak eginez. 30 segunduro lider aldaketa egongo da eta jokalariek beraien artean distantzia mantenduko dute une oro.

Amaiera: denak liderraren roletik pasa direnean.

Aldaerak: materialarekin edo gabe egin daiteke.Musika mota ezberdinak probatu daitezke eta jokalari bakoitzeko abesti ezberdin bat proposatzean mugimendu aniztasuna bermatuko da musika lasai eta mugituagoak tartekatuz.

Iraupena: 10 minutu.

YOGA MUSIKAREKIN - 13. MIKROPRAKTIKA

"Musika lasaia entzuten duzunean gelditu eta yoga mugimendua egin besoekin: aldaka ondoan dauden bi eskuak gorputzaren alboetatik gorantz mugitzen hasiko dira eta buru gainean batu eta elkarrekin mantenduz zilborreraino jetsiko dira ondoren, aldi berean begi itxiekin arnasketa sakonak eginez".

MUSIKAREKIN SENTITUZ ETA GOZATUZ

Materiala: musika aparatua edo bluetooth bozgorailu eta mugikorra.

Hasiera: jokalariak zelaitik sakabanatuko dira.

Helburua: musikak inspiratu edo eragiten dienaren arabera mugitu.

Garapena: irakasleak abesti mota ezberdinak jarriko ditu, animatuak, lasaiak, abentura filmetakoak, estilo ezberdinekoak, etab. (30 segunduko abesti zatiekin nahikoa da) eta jokalariak musikaren erritmora mugituko dira espazioan zehar.

Amaiera: 10-12 abesti proposatu ondoren.

Aldaerak: materialarekin edo gabe egin daiteke. Aukeratutako musika motaren arabera mugimenduak dexente aldatuko dira. Interesgarria da jolas eta abentura kutsua daukaten musikak proposatzea. Baita musika afrikarra, klasikoa, euskalduna etab. nahastuz.

Iraupena: 10 minutu.

MUSIKAREN BIDAIA - 10. MIKROPRAKTIKA

"Musika lasaia entzuten duzunean imaginatu musika hori zure gorputzean zehar pasatzen dela eta xuabe-xuabe mugitzen dela zure gorputz osoan zehar"..

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

9. saioa

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetza, lehiaketa eta erronken bitartez habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Noberaren mugak gainditu etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetza printzipioak mantendu eta saiorako konpromezu eta ardurak hartu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

-Txurroak, baloi edo pilota asko, post-it eta uztaiak. Fit-ball antzeko baloi handiago bat eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika**: “Zein arropa bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?” 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

ANTZEZLE BIZKORRAK

Materiala: uztaiak, txurroak, baloiak.

Hasiera: ikasleak binaka kokatuko dira uztai baten barruan aurrez aurre 2m-ko distantzia mantenduz. Era berean, bikoteek bi hilara eta beraz bi taldetan kokatuak egongo dira: antzesleak eta harrapatzaileak. Eta bi taldeetatik metro batzuetara talde bakoitzaren “babes-eremua” izango dena adostu eta markatuko da.

Helburua: antzesleen helburua mimikaren bitartez emozio bat adieraztea izango da eta harrapatzaileetariko batek asmatzen duenean beren babes-eremura ihes egitea. Harrapatzaileen helburua ordea, zein emozio den asmatu eta antzesleak txurroarekin ikutuz harrapatzea da. Rolez aldatzen joango dira.

Garapena: antzesleek keinu eta aurpegiaren espresioaren bitartez, adostu duten emozio bat antzestuko dute. Harrapatzaileek zein emozio den asmatu eta ziztu bizian eskuan daukaten txurroarekin antzeslea ikutzen saiatuko dira beren babes-eremura iritsi baino lehen. 10-11 urtekoentzat txurro eta aldi berean baloia boteka edo oinekin garraiatzea aproposa izan daiteke.

Amaiera: bakoitzak 3-4 aldiz emozio ezberdin bat antzestu ondoren.

Aldaerak: baloiak erabiliz: esku batean txurroa eta bestean baloia, horrela baloia begiratu gabe boteka jarduten ikasi dezakete. Ala oinekin balioa eraman eta eskuan txurroa. Guztiek baloiak izango dituzte, beraz. Aldaera hau batez ere 10-11 urte dauzkatenentzat da gomendagarria, ez gazteagoak direnentzat.

Iraupena: 10-13 minutu. Taldearen erantzunaren arabera.

HAUTS MAGIKOA - 5.2. MIKROPRAKTIKA

"Hauts magikoa! entzutean, espazioan geldituo zara eta begiak itxiko dituzu, sudurretik hartuko duzu arnasa eta imaginatuko duzun hauts magiko batekin dutxa goxo antzeko bat jasoko duzu. Hats magikoa zure gorputz guztitik zabaltzen joango da astiro astiro. Hauts magiko horrek, zuk behar duzuna ematen dizu: ausardia, lasaitasuna, alaitasuna, gozamena... nahi adina".

KOPETAKO ANIMALIA ASMATU

Materiala: post-it-ak eta uztaiak. Beste material anitz erabili daiteke ere...

Hasiera: jokalariak zelaitik sakabanatuko dira. Bakoitzari post-it bat jarriko zaio kopetan pegatuta. Post-it bakoiztean animali baten izena egongo da eta jokalariek berea zein den ez dute jakingo. Zelaian binaka uztaiak sakabanatuko dira.Helburua: norberak zein animaliren izena duen asmatu behar du.

Garapena: jokalariek beren animalia zein den asmatzeko, uztai batean sartuko dira eta ondoko uztaiean dagoen lagunari galdera bat egingo dio. Lagun bakoitzari galdera bakarra egin eta bakarra erantzun daiteke. Beraz berriro beste jokalari batengana hurbilduko da beste galdera bat eginaz eta lagunaren galdera erantzunez. Horrela 5 minutuak bete arte.

Amaiera: 5 minutu izango dituzte galderak egiteko eta bere animalia asmatzeko. 5 minutak pasatzean borobilean jarriko dira eta jokalari bakoitzak kopetan zein animali duen asmatzen saiatuko da eta ondoren kopetako papera hartuko du erantzun zuzena argituz.

Aldaerak: animaliak izan ordez, pertsonaia famatuak izan daitezke.Galdera-erantzunekin dauden bitartean materiala erabili daiteke ere: adibidez baloiak boteka, batez ere LH 5 eta 6. mailako haurrentzat.

Iraupena: 10 minutu.

DINOSAURIOA ALDENDU

Materiala: baloiak edo pilotak eta baloi handi bat (fitball modukoa bada hobe).

Hasiera: jolas eremua hiru zatitan banatu. tarteko eremuak gutxienez 4 bat metroko distantzia izango du (saskibaloi, futbol edo eskubaloi zelai baten erdialdea izan daiteke adibidez). Zelai erdi bakoitzeko talde bat kokatuko da jokalari bakoitzak baloi edo pilota batekin.

Helburua: "dinosaurioa" (baloi erraldoi edo handia), norbearen eremutik ahal bezain beste aldendu, pilota edo baloiak jaurtiz eta haiekin "Dinosaurioa" inpaktatuz mugiaraziz.

Garapena: jolas eremu erdian dagoen baloi handia norberaren zelaitik aldentzeko desplazatzen saiatu pilota edo baloi txikiagoak jaurtiz 2-3 minutuz.Amaiera: 2-3 minuturen ondoren gelditu eta "Dinosaurioak" zeintzuk jango dituen ikusi. Hezitzaileak baloi erraldoia hartu eta eremu horretan daudenak "jango" dituela antzeztuz harrapatzera joan daiteke une batez. Maiz algarak sortzen dira eta giro ederra sortu.

Aldaerak: talde bakarra egongo da zelai berdinean eta 2 minututan "Dinosaurioa" ahal bezain urruti adentzea izango litzateke talde lan erronka.

Iraupena: 7-10 minutu. Motibazioaren arabera.

LURREAN ETZAN - 9. MIKROPRAKTIKA

"Lurrean etzan zaitez eta zure gorputzaren pisuan jarri arreta. Zer sentitzen duzu? Gogorra al dago? Biguna? Hotza?... Gorputzaren pisu guztia lurraren kontra bideratuko dugu gure pisua lurretik behera desagertzen dela irudikatuko dugularik, gure burua arinduz".

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

10. saioa

HELBURUAK

- Talde kohesioa areagotu eta komunikazioa indartu.
- Jauziak egiteko modu eta bide berriak esperimentatu, gaitasun motoreak garatuz.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikasi.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Sokak, uztaiak, baloiak, banku suediarrak eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Forniteko zein pertsonai bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

EZETZ SOKAREKIN HAU EGIN

Materiala: soka bat jokalari bakoitzeko.

Hasiera: jokalariak eremutik sakabanatuko dira bakoitzak soka bana duelarik.

Helburua: irakasleak (edo jokalari batek) proposatzen dituen erronka ezberdinak egitea.

Garapena: ariketa ezberdinak proposatuko zaizkie:
- 10 salto jarraian egin nahi bezala.
- 10 salto jarraian bi hankekin batera.
- Hankak txandakatuz.
- Berdina sokaren norabidea aldatuz, atzeruntz.
- Salto egin aurreruntz desplazatuz...

Amaiera: proposaturiko ariketak egiten saiatu direnean.

Aldaerak: ikasleak izan daitezke erronkak proposatzen dituztenak.

Iraupena: 10 minutu.

KOLORETAKO ARNASA - 7. MIKROPRAKTIKA

"Itxi begiak, arnasa sakon hartu eta imaginatu hartzen duzun arnasa hori, kolore bat duela. Kolorezko aire hori gorputzeko atal ezberdinetatik zehar pasa. Nahi baduzu arnasketa sakon bakoitzean kolorez aldatu... lasaitasuna eta gozamena sentituz".

ZIRKUITUA SORTZEN

Materiala: uztaiak, konoak, sokak, banku suediarrak...

Hasiera: 4 taldetan jarriko dira. Talde bakoitzari material kopuru bat banatuko zaio eta zirkuitu bat asmatu eta antolatuko du.

Helburua: taldeka zirkuitu bat sortu beharko dute, duten materialarekin eta ondoren zirkuituan propoastutako erronkak gainditu lankidetzan elkarri azalpenak emanez, erronkak gainditzen lagunduz, e.a.

Garapena: zirkuitua elkarlanean eta lankidetzan sortu eta bertan dauden erronkak gainditu. Ondoren beste taldeetako zirkuituak ere probatu, 1,5m-ko segurtasun distantziak bermatuz.

Amaiera: zirkuitu guztiak 2-3 bider egin ondoren. Motibazioaren arabera moldatu.

Aldaerak: besteen zirkuituetan aldaerak proposatu ondoren berregin eta erronka berri horiek gainditu elkarlanean.

Iraupena: 10-25 minutu erakusten duten motibazioaren arabera.

OINATZE MASAIA - 11. MIKROPRAKTIKA

Zure gorputz atal ezberdinetan, zure eskuak erabiliz "oinatze" masaje txiki bat eman presionatuz, eskuaren pisua gorputzean nabarituz ala xuabe, oso goxo laztanduz. Bi "oinaze" motak txandakatu itzazu".

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

11. saioa

HELBURUAK

- Talde kohesioa areagotu eta komunikazioa indartu.
- Jauziak egiteko modu eta bide berriak esperimentatu, gaitasun motoreak garatuz.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikasi.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Uztaiak, baloiak, konoak eta "Superboetereen kutxa". Aukeran hockeyeko stick eta pilotak ere erabili daitezke.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Zein naturako elementu bezala zaude gaur (zuhaitza, ura, sua, itsasoa, erreka, eguzkia, ilargia, harria...)? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

ISPILUA

Materiala: materialik ez. Hala ere, baloi, stick, pilota naiz beste hainbat materialak erabiliz ere egin daiteke. Musikarekin ere egin daiteke.

Hasiera: haurrak binaka kokatuko dira aurrez aurre 2m-ko distantzia mantenduz.

Helburua: "liderrarentzako" nola mugitu erabakitzea izango da helburua. Mugimendu desberdinak asmatuz eta proposatuz. Bestearentzako, kidea kopiatu edo imitatzea bestearen proposamenak esperimentatuz.

Garapena: jokalari batek mugimendu ezberdinak egingo ditu. Beste jokalaria ispilua izango da eta bikoteak egiten dituen mugimenduak kopiatzen saiatuko da.

Amaiera: biek rol ezberdinak egitean ala bikotez aldatzerakoan edo aldaera ezberdinak proposatu ondoren.

Aldaerak: material anitzak erabiliz: musika, uztaiak, sokak, txurroak, stick eta pilotak, mota ezberdinetako baloiak...

Iraupena: 5-15 min.

DUTXA - 5.1. MIKROPRAKTIKA

"Dutxa hitza entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Arnasa hartuko duzu sudurretik eta dutxa baten azpian egongo bazina sentituko duzu, bertatik irtetzen den urak bustitzen zaituelarik. Zein tenperaturan dago ura? Ura gorputz guztitik zehar erortzen zaizula sentituko duzu, honela zure haserrea, tristura, urduritasuna, beldurra... urak eramaten duela sentituko duzu eta lasai eta gustora geldituko zara"..

PUNTERIA

Materiala: baloiak eta uztaiak.

Hasiera: jokalariek hirukoteak osatuko dituzte talde bakoitzak baloi eta uztai bana izango duelarik. Uztaia paretan zutik jarriko dute.

Helburua: baloia uztai barruan sartzea.

Garapena: uztaietik 2 m-tara kokatuko dira eta txandaka baloia uztai barruan sartzen saiatuko dira. Lortzen dutenean piskat atzeratuko dira 3m-tara kokatuz eta berriro saiatuz.

Amaiera: hezitzaileak programatutak denbora pasatzean ala motibazioa galtzen hasi direla ikustean.

Aldaerak: aldaera mordoa egin daitezke. Instalakuntzen arabera kanastak, porteriak, konoak, zutabeak ala beste hainbat elementu erabiltzen moldatu daiteke punteria jolasak proposatzeko. Aniztasuna eta sormena bultzatzea gomendatzen dugu.Baloi mota ezberdinak probatuz: futbol, saski, eskubaloia...Haurrek proposatutako punteria jolasak eginez.

Iraupena: 5-7 minutu.

MULTIKIROL POSTAK

Materiala: konoak eta 4 baloi.

Hasiera: lau laguneko 3-4 talde egingo dira. Lau posta edo txoko egongo dira eta talde bakoitza posta batean egongo da eta posta bakoitzeko baloi bana izango dute.

Helburua: jokalariak posta bakoitzean dagoen erronka burutzea.

Garapena: bost minuturo posta aldaketa egongo da. Hauek dira posta bakoitzeko gainditu beharreko erronkak:
1- Zig-zag baloiarekin: konoak lerroan jarriko dira metro bateko distantziara. Jokalariek banaka baloiarekin zig-zagean joan-etorria egin beharko dute.

2- Garraiatu eta porteriara jaurti: atezain bat egongo da eta gainontzekoak 15m-tara egongo dira bertan baloiarekin ikutuak egiten. Banaka baloia kontrolpean dutela porteriara hurbiltzean baloia jaurtiko dute. Gola sartzen badu berriro ilarara itzuliko da. Baloia kanpora badoa rol aldaketa egingo da eta jokalaria atezain bihurtuko da.

3- Jokalariak karratu bat osatuz kokatuko dira zelaian, bata eta bestearen artean 2m-ko distantzia mantenduz. Paseka jardungo dira, bakoitzak gehienez baloia bi aldiz jarraian ikutu dezakelarik.

4- Punteria: paretaren ondoan 4 kono kokatuko dira elkarren artean gutxienez 2m-ko distantzia utziz. Jokalari bakoitza bere konoaren parean kokatuko da 4m-tara eta baloiarekin konoa ematen saiatuko dira baloia jotzeko modu ezberdinak esperimentatuz. Oinaren barne eta kanpoaldea, eskuz...Amaiera: denak posta guztietaik pasa direnean.

Aldaerak:
a) Baloi ezberdinekin egin daiteke: futbol, eskubaloi, saskibaloi, voley... naiz frisbee edo hockey-ko stick eta pilotekin..

.b)Ikasleek asmatu edo proposatutako erronka (hezitzaileak) burutuz.

Iraupena: 25-30 minututik gora.

MUSIKAREN BIDAIA - 10. MIKROPRAKTIKA

"Musika lasaia entzuten duzunean imaginatu musika hori zure gorputzean zehar pasatzen dela eta xuabe-xuabe mugitzen dela zure gorputz osoan zehar"..

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

12. saioa

HELBURUAK

- Talde kohesioa areagotu eta komunikazioa indartu.
- Jauziak egiteko modu eta bide berriak esperimentatu, gaitasun motoreak garatuz.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikasi.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsuena etiketak ekidinez.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Soka luzea, soka motzak, uztailak, konoak, banku suediarrak eta "Superbotereen kutxa". Aukeran hockeyeko stick eta pilotak.

HARRERA BOROBILEAN

a) **Nola nator dinamika** : "Nola zaude orain egunsentia, eguerdia ala ilunabrra bezala? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI

Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta haurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurraren beharrak orekatzeko (ikusi sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

PINTZEL MASAJEA - 12. MIKROPRAKTIKA

"Pintzela! hitza entzutean, zauden tokian geldituko zara begiak itxita. Zure behatzak pintzel leunak direla imaginatuko duzu eta zure aurpegia "behatz puntekin margotzen" joango zara goxo goxo, poliki eta gozatuz".

SOKA SALTO ERRONKAK

Materiala: soka luzea, uztaiak eta konoak.

Hasiera: 3-4m ko soka bat mugituko dute bi jokalariek. Gainontzekoak lerroan jarriko dira sokaren aurrean. Distantziak errespetatzeko, lurrean uztaiak egongo dira eta ilaran zai dagoen haur bakoitza uztai baten barruan egongo da, bertan saltoka hanka batez, barruan, kanpoan... Aurreko uztaia libratzen denean bakarrik pasa daitezke hurrengo uztaiera.

Helburua: soka luzearekin 2 salto egitea, erditik sartuz eta erditik ateraz. Ondoren zirkuituan zehar erronka ezberdinak gainditzea, azkenik lerroan egongo diren uztaietara itzuliz.

Garapena: taldekide bakoitzak, txandaka bi salto egingo ditu eta irtengo da. Ondoren zirkuitua burutuko du, konoekin zig zag-a, pareta ikutu eta berriro lerrora itzuliko da zati bat atzeruntz korri eginez eta beste bat txingoka mugituz. Bi saltoak egiteko, aurreko jokalaria irten eta tarte bat utzi behar du gutxienez sartu aurretik, segurtasun distantzia mantentzeko. Amaiera: denek zirkuitua 4-5 aldiz egin arte.

Aldaerak:
a) Zirkuitua taldearen trebetasun mailara egokitu beharko da, helburua denak mugimenduan mantentzea izango delarik. Horretarako zirkuitua luzatu beharko da erronkak/ariketak gehituz eta lerroan itsaroten dauden denbora murriztuz.

b) Baloiekin egitea oso aberasgarria izan daiteke. Sokasaltoan ibilzeko eskuetan gordez eta ondoren zirkuituan zehar nahiz uztaian zai baloia erabiliz.

Iraupena: 10 - 15 minutu. B aldaerarekin 20.

ABENTURA ZIRKUITUA

Materiala: uztaiak, sokak, konoak, banku suediarrak etab. Nahi izanez gero baloiak, pilotak, hockey-eko stick eta pilotak...

Helburua: sortutako zirkuitua ahalik eta azkarren egitea.

Hasiera: taldetan kokatuko dira eta hezitzailearen orientabideak jarraituz talde bakoitzak bere eremuan zirkuitu bat osatuko du.

Garapena: zirkuituan zehar erronka ezberdinak gainditukо dituzte, jauziak eginez, koordinazioa eta oreka lantzeko oztopoak gaindituz. Amaiera: 2-3 aldiz zirkuitua egitean amaituko da.

Aldaerak:
a) Haurrek proposatutako aldaerak erabiliz.

b) Hezitzaileak zirkuitoan gainditu beharreko erronkak aldatuz. Material ezberdinekin.

Iraupena: 10-15 minutu aldaeren eta motibazioaren arabera.

ESKUAK BIHOTZ ETA SABELEAN - 3. MIKROPRAKTIKA

"Eskuak bihotzean eta sabelean kokatu. Eskuen berotasuna sentitu eta nola mugitzen diren somatu. Azkar? Mantxo? Saiatu eskuen mugimenduaren erritmoa jeisten, mantxotzen, baretzen"....

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.